

### Agar Bisa Menjaga Mental Anda Sehat, Sering-Seringlah Melatihnya Selama Lima Detik

Hari ini, BapDada, Sang Penghuni daratan yang sangat jauh, telah datang untuk menjumpai anak-anak Beliau yang tinggal di berbagai negara di dunia fisik. BapDada melihat Anda semua, penduduk berbagai negara yang berbeda-beda, sebagai penghuni satu negeri. Dari mana pun Anda masing-masing datang, Anda semua pada awalnya berasal dari tempat yang sama. Jadi, bukankah Anda mengingat daratan abadi Anda? Bukankah Anda mengasihinya? Selain mengasihi Sang Ayah, Anda juga mengasihi daratan abadi Anda, bukan?

Hari ini, BapDada melihat Anda semua, anak-anak-Nya, dalam lima wujud Anda. Tahukah Anda, apa saja lima wujud ini? Anda mengetahuinya, bukan? Brahma yang berwajah lima juga dipuja orang. Itulah sebabnya, BapDada mengamati kelima wujud Anda semua, anak-anak.

Pertama: wujud titik cahaya abadi Anda. Apakah Anda mengingat wujud Anda? Anda tidak melupakannya? Kedua: wujud Anda sebagai manusia ilahi. Sudahkah Anda mencapai wujud ilahi Anda? Ketiga: wujud layak dipuja Anda pada periode pertengahan. Apakah Anda mengingatnya? Siapa yang dipuja: Anda semua, atau penghuni Bharata? Apakah Anda dipuja? Para kumar, jawablah! Apakah Anda dipuja? Jadi, wujud ketiga adalah wujud Anda yang layak dipuja. Keempat: wujud Anda sebagai anak-anak Brahma di zaman peralihan, dan terakhir: wujud malaikat Anda. Jadi, apakah Anda sekarang mengingat kelima wujud Anda? Achcha. Apakah Anda mampu mengalami kelima wujud Anda ini dalam sedetik? Anda setidaknya bisa menghitung: satu, dua, tiga, empat, lima! Kelima wujud ini begitu indah! Kapan pun dan dalam wujud apa pun Anda ingin menstabilkan diri, begitu Anda memikirkannya, Anda pun mengalaminya. Ini adalah latihan spiritual bagi mental Anda. Apa yang dilakukan semua orang dewasa ini? Bukankah mereka berlatih (berolahraga)? Pada permulaan dunia Anda – bukankah zaman emas adalah dunia Anda? – Anda berolahraga dengan alami pada masa itu selagi berjalan dan beraktivitas. Anda tidak berolahraga dengan berdiri di suatu tempat dan menghitung, “Satu, dua, tiga.” Jadi, karena sekarang adalah masa terakhir, BapDada juga menyuruh Anda melatih ini. Badan Anda menjadi sehat dengan melakukan latihan fisik. Sama halnya, teruslah melatih mental Anda selagi berjalan dan beraktivitas. Anda tidak perlu mencari waktu khusus untuk ini. Mampukah Anda sewaktu-waktu meluangkan lima detik? Apakah ada siapa pun di antara Anda yang begitu sibuk sehingga tidak mampu meluangkan waktu lima detik? Apakah ada? Jika ada, angkat tangan Anda! Jadi, Anda pasti tidak akan mengatakan, “Apa yang bisa saya lakukan? Saya tidak punya waktu!” Akankah Anda berkata seperti itu? Apakah Anda punya waktu? Jadi, sering-seringlah melatih ini. Tugas apa pun yang sedang Anda kerjakan, luangkan waktu lima detik untuk melatih mental Anda, maka mental Anda akan terus-menerus sehat. BapDada berkata, “Lakukanlah latihan lima detik ini setiap jam.” Bisakah Anda melakukannya? Lihat, Anda semua mengatakan bahwa ini tidak mustahil dilakukan. Jadi, ingatlah untuk melakukannya! Ingatlah Om Shanti Bhawan ini. Jangan melupakannya! Anda memiliki bermacam-macam keluhan tentang mental Anda: “Apa yang bisa saya lakukan jika saya tidak bisa memfokuskan mental saya?” Anda menjadikan mental (*man*) Anda seberat satu ton (*mann*). Anda menjadikannya berat. Sebelum ini, untuk mengukur berat, Anda menggunakan sistem ukuran ini. Akan tetapi, sistem pengukuran itu sekarang sudah berubah (menjadi sistem metrik). Anda menjadikan mental Anda seberat satu ton, yaitu Anda menjadikannya begitu berat. Namun, jika Anda terus

melakukan latihan ini, Anda akan menjadi begitu ringan. Jadi, kembangkanlah latihan ini. Kapan pun Anda ingin menstabilkan diri dalam wujud tertentu mana pun, misalnya wujud sebagai anak-anak Brahma, Anda pun bisa mengalami kehidupan sebagai anak-anak Brahma. Katakan, “Malaikat,” maka Anda pun menjadi malaikat. Apakah ini sulit atau mudah? Para kumar, jawablah! Apakah ini sulit? Atau agak sulit? Apakah Anda malaikat atau bukan? Apakah Anda para malaikat itu, atau jiwa-jiwa yang lain? Jadi, seberapa sering Anda menjadi malaikat? Tak terhitung kali seringnya. Apakah Anda jiwa-jiwa yang menjadi malaikat? Achcha. Apakah sesuatu yang sudah tak terhitung kali seringnya Anda lakukan itu sulit untuk diulangi sekali lagi? Apakah itu kadang sulit? Sekarang, latihlah ini! Di mana pun Anda berada, bawalah mental Anda berkeliling selama lima detik. Anda suka berkeliling, bukan? Para pengajar, bisakah ini dilakukan? Anda tahu cara berkeliling, bukan? Pergilah berkeliling dan teruslah menyibukkan diri dengan pekerjaan Anda. Berkelilinglah seperti ini setiap jam, kemudian sibukkan diri Anda dalam pekerjaan Anda sendiri. Anda memang tidak bisa meninggalkan pekerjaan. Anda harus memenuhi kewajiban. Akan tetapi, Anda bisa meluangkan waktu lima detik – bukan satu menit, melainkan cukup lima detik! Tidak bisakah Anda meluangkan waktu untuk ini? Bisakah Anda meluangkan waktu? Bisakah Anda meluangkan waktu selagi bertugas di kantor PBB (Perserikatan Bangsa-Bangsa/*United Nations*)? Anda adalah master maha kuasa! Jadi, apa yang tidak sanggup dilakukan oleh master maha kuasa?

BapDada dengan sangat manis merasa terheran-heran saat mengamati satu hal dalam diri anak-anak. Apakah itu? Anda mengajukan tantangan, mencetak brosur, menyampaikan ceramah dan kursus. Apa lagi yang Anda lakukan? Anda mengatakan bahwa Anda akan mentransformasi dunia. Anda semua mengatakan ini, bukan? Apakah Anda semua mengatakannya? Atau, hanya mereka yang menyampaikan ceramah yang mengatakan ini? Di satu pihak, Anda berkata bahwa Anda akan mentransformasi dunia, bahwa Anda adalah master maha kuasa. Anda juga mengatakan bahwa mental Anda adalah milik Anda, bahwa Anda adalah master atas mental Anda; yaitu, Anda adalah master maha kuasa. Kendati demikian, di pihak lain, Anda tetap mengatakan bahwa itu sulit! Jadi, bagaimana mungkin Baba tidak heran melihatnya? Beliau pasti heran, bukan? Jadi, ketika Anda berpikir bahwa mental Anda tidak mendengarkan Anda, maka Anda juga harus heran terhadap diri sendiri. BapDada melihat tiga jenis garis yang diingat ketika ada apa pun yang memasuki mental Anda. Pertama, garis yang ditarik di atas air. Pernahkah Anda melihat garis yang ditarik di atas permukaan air? Begitu Anda berusaha menggambar garis itu, garis tersebut langsung terhapus. Anda menggambar garis ini, bukan? Kedua, menggambar garis di atas kertas atau lembaran. Namun, garis yang terbesar adalah garis yang diukir pada batu. Sangatlah sulit menghapus garis yang terukir pada batu. BapDada mengamati bahwa Anda anak-anak kadang menarik garis yang begitu dalam pada mental Anda, bagai mengukirkannya pada batu. Anda tidak bisa menghapusnya, meskipun Anda sudah berusaha melakukannya. Apakah garis semacam itu bagus? Anda begitu sering berjanji, “Saya tidak akan melakukan ini lagi. Itu tidak akan terulang kembali.” Namun, Anda kemudian terpengaruh oleh sesuatu. Inilah sebabnya, BapDada bukan tidak menyukai Anda, anak-anak, melainkan merasa kasihan terhadap Anda. Anda terpengaruh. Demikianlah, orang merasa kasihan terhadap seseorang yang terpengaruh. Ketika BapDada melihat Anda anak-anak dengan pandangan belas kasih, apa yang tampak pada layar drama? Pertanyaan: “Sampai berapa lama lagi?” Maka, Anda harus menjawabnya. Bisakah Anda menjawabnya? Sampai berapa lama lagi? Bisakah Anda, para kumar, menjawabnya? Kapan semua itu akan berakhir? Anda, para kumar, menyusun banyak rencana, bukan? Jadi, sampai berapa lama lagi? Bisakah Anda menjawabnya? Seberapa lama lagi semua ini akan berlanjut sampai akhirnya berhenti? Jawablah! Tahukah Anda cara untuk menjawab? Pada Dadi, jawablah! (Itu masih akan berlanjut sedikit lagi

selama zaman peralihan masih berjalan.) Akan tetapi, hingga seberapa lama lagi zaman peralihan akan berlanjut? (Sampai kami sudah menjadi malaikat.) Namun, kapan itu? (Baba harus memberi tahu kami.) Siapa yang harus menjadi malaikat – Anda atau Sang Ayah? Jadi, pikirkanlah jawabannya. Sang Ayah pasti menjawab, “Sekarang!” Jadi, sudah siapkah Anda? Anda bahkan tidak mengangkat tangan saat ditanya apakah separuh rosario sudah siap!

BapDada terus-menerus ingin melihat Anda anak-anak dalam wujud sempurna Anda. Anda mengatakan bahwa Sang Ayah adalah dunia (*sansar*) Anda. Bukankah Anda semua berkata demikian? Apakah Anda memiliki dunia yang lain? Jika Sang Ayah adalah dunia Anda, bisakah ada yang lain di luar dunia ini? Ini hanyalah persoalan mentransformasi sanskara Anda. Dalam kehidupan Anda sebagai anak-anak Brahma, banyak kali sanskaralah yang mendatangkan rintangan, entah sanskara Anda sendiri maupun sanskara orang lain. Anda semua memiliki pengetahuan ini. Anda semua memiliki kekuatan. Namun, apa penyebab datangnya rintangan? Kekuatan khusus mana pun yang Anda perlukan pada saat tertentu, itu muncul lebih lambat dari semestinya. Sesudah itu, Anda berpikir, “Daripada mengatakan itu, seharusnya lebih baik saya mengatakan ini.” “Mestinya saya tidak melakukan itu, melainkan ini, agar hasilnya lebih baik.” Akan tetapi, waktu yang Anda tempuh untuk menghadapi ujian itu sudah berlalu. Anda bahkan memikirkan tentang semua kekuatan yang Anda miliki, “Saya memiliki kekuatan toleransi. Saya memiliki kekuatan memilah. Seharusnya saya menggunakannya.” Jeda waktunya begitu singkat. Apa lagi yang terjadi? Baiklah, Anda tidak mampu menggunakan kekuatan tersebut pada waktunya; Anda bahkan menyadari apa yang semestinya Anda lakukan, bukan apa yang telah Anda lakukan. Anda baru menyadari apa yang seharusnya Anda perbuat, belakangan. Setelah melakukan kesalahan tersebut satu kali, jadilah berpengalaman dan sadarilah di mana letak kekeliruan Anda, agar Anda tidak mengulangi kesalahan yang sama. Dengan demikian, bisa ada kemajuan. Pada waktu itu, Anda bisa mengerti, mana yang benar dan mana yang salah. Sadarilah itu dengan sangat jelas agar Anda tidak mengulangi kekeliruan serupa. Kendati demikian, dalam hal ini pun tidak semua anak di antara Anda mampu lulus dengan persentase penuh. Maya juga sangat cerdas. Dia datang untuk menguji Anda kembali dalam hal yang sama. Misalnya, jika Anda kekurangan kekuatan toleransi, maka sekalipun Anda sudah menyadarinya satu kali, Maya akan kembali mendatangkan situasi yang memerlukan Anda menggunakan kekuatan toleransi, tetapi pada saat itu, dia akan mengubah wujudnya sedikit. Itu hal yang sama, tetapi Maya sedikit mengubah wujudnya. Itu barang usang yang sama, tetapi dewasa ini, sesuatu yang sudah usang dipoles baik-baik dan ditampilkan lebih baru dibandingkan barang baru. Demikian juga, Maya datang dengan polesan yang sedemikian rupa, sehingga Anda tidak menyadari bahwa makna penting situasi itu pada hakikatnya sama. Sebagai contoh, Anda mungkin merasa iri. Ada bermacam-macam jenis iri hati, bukan satu jenis saja. Jadi, benihnya adalah iri hati, tetapi itu akan mendatangi Anda dalam wujud yang berbeda. Itu tidak akan muncul dalam wujud yang serupa; jadi, Anda sesekali berpikir, “Peristiwa yang terjadi sebelumnya itu lain. Persoalan ini sama sekali berbeda.” Meskipun demikian, benihnya sama. Hanya saja, wujudnya diubah. Kekuatan apa yang Anda perlukan untuk mengenali ini? Kekuatan membedakan. Untuk ini, BapDada juga sudah memberi tahu Anda sebelumnya untuk memperhatikan dua hal. Pertama, milikilah hati yang jujur. Kejujuran! Jangan menyembunyikan apa pun dalam diri Anda. Apa yang terjadi jika Anda terus menyimpannya dalam batin Anda? Apa yang terjadi jika balon terlalu banyak dipompa dengan gas? Itu akhirnya pasti meletus, bukan? Oleh sebab itu, jagalah agar hati Anda jujur. Baiklah, mungkin Anda agak ragu sebelum berbicara di depan jiwa-jiwa yang lain. Mungkin Anda sedikit malu dan mencemaskan pendapat mereka tentang diri Anda. Akan tetapi, bersama realisasi, milikilah juga hati yang jujur dan serahkanlah itu kepada BapDada. Jangan berkata, “Saya sudah memberi tahu BapDada tentang

kesalahan yang sudah saya lakukan.” Jangan mengatakannya seakan-akan Anda memberikan perintah, “Memang, saya melakukan kesalahan ini.” Dengan kekuatan realisasi dan hati yang jujur, serahkanlah itu kepada BapDada – dengan hati Anda, bukan dengan kepala – dengan hati. Hati Anda kemudian akan dikosongkan dari tumpukan sampah itu, yang selanjutnya dihancurkan. Hati Anda sudah menjadi penuh dengan hal-hal kecil – masalahnya selalu merupakan hal-hal kecil, tidak pernah perkara besar. Anda mengisi hati Anda dengan semua hal kecil yang Anda kumpulkan. Akibatnya, hati Anda tidak lagi kosong. Jika hati Anda tidak kosong, di mana Sang Penghibur Hati bisa duduk? Setidaknya harus ada tempat bagi Beliau untuk duduk! Atau tidak? Demikianlah, Tuhan senang dengan hati yang jujur. “Apa pun hakikat saya, bagaimanapun kondisi saya, Baba, saya milik-Mu.” BapDada tahu bahwa semua jiwa akan berurutan. Inilah sebabnya, BapDada tidak melihat Anda dengan pandangan itu. Kendati demikian, Anda masing-masing harus memiliki hati yang jujur. Kedua, jalur intelek Anda harus selalu jernih. Jangan ada gangguan apa pun dalam jalur intelek Anda. Jalur intelek Anda tidak boleh terputus. Jika tidak, Anda tidak mampu menerima kekuatan ekstra, berkah, dan bantuan yang BapDada ingin berikan kepada Anda pada saat Anda butuhkan. Jika jalur intelek Anda tidak jernih, yaitu tidak bersih, sambungannya pun terputus. Anda kemudian tidak mampu mencapai apa yang semestinya Anda capai. Ada banyak anak yang berkata seperti ini – atau, walaupun tidak mengucapkannya, mereka berpikir: “Sebagian jiwa menerima begitu banyak kerja sama. Mereka menerimanya dari anak-anak Brahma, dari para senior, bahkan dari BapDada. Saya tidak menerima sebanyak yang mereka terima.” Apa penyebabnya? Baba adalah Sang Pemberkah. Beliau adalah Samudra. Siapa pun di antara Anda bisa mengambil sebanyak yang Anda inginkan, karena gudang harta BapDada tidak memiliki gembok maupun kunci. Tidak ada pengawal. Begitu Anda mengucapkan, “Baba,” Beliau pun menjawab, “Ji, Hazir (Saya hadir).” Begitu Anda menyebutkan, “Baba,” Beliau pun memberi. Beliau adalah Sang Pemberkah. Beliau adalah Sang Pemberkah sekaligus Sang Samudra. Jadi, apa yang kurang dalam diri Beliau? Inilah sebabnya, Anda harus mencurahkan perhatian pada dua hal ini: hati yang jujur, hati yang bersih. Jangan berusaha untuk menjadi pintar! Ada banyak anak di antara Anda yang menjadi terlalu pintar! Anda berusaha menjadi pintar dengan bermacam-macam cara. Pastikan bahwa Anda memiliki hati yang senantiasa bersih dan jujur, dan bahwa jalur intelek Anda terus-menerus bersih dan jernih. Ketika timbul sedikit gangguan pada fasilitas sains, Anda bisa mengamati bahwa peralatan itu tidak bisa berfungsi dengan baik. Oleh karena itu, Anda benar-benar harus melakukan ini.

Satu hal lagi: sekarang adalah giliran terakhir dalam musim ini. Karena itulah Baba memberitahukan ini kepada Anda. Bukan bagi anak-anak *double foreigner* saja, tetapi bagi semua anak. Karena Anda adalah yang hadir di hadapan Baba dalam giliran terakhir ini, Baba pun menyampaikan ini kepada Anda. BapDada telah mengamati bahwa masih ada satu sanskara tertentu, atau Anda bisa menyebutnya sebagai sifat. Meskipun Anda masing-masing memiliki sifat Anda sendiri, Anda hanya bisa disebut sebagai jiwa yang bersifat luwes, jika: Anda memiliki cinta kasih bagi semua orang dan segala sesuatu, semua relasi Anda sukses, pikiran Anda penuh kemenangan, dan perkataan Anda penuh kemanisan. Jangan memiliki sifat yang ceroboh. Kecerobohan adalah hal lain. Sifat yang luwes berarti mengenali waktu, orang, dan keadaan, sehingga menjadikan diri Anda luwes. Menjadi luwes berarti hidup selaras. Jangan memiliki sifat yang kaku dan terlalu tegas. Menjaga ketegasan itu memang baik, tetapi jangan berlebihan! Jika Anda bersikap tegas pada waktu yang salah, maka pada saat itu, ketegasan tersebut tidak lagi tampak sebagai kebajikan istimewa. Entah Anda masih muda atau sudah dewasa, Anda perlu memiliki kemampuan untuk menyesuaikan dan melenturkan diri. Bersama orang dewasa, jadilah dewasa, sedangkan bersama anak-anak kecil, Anda juga harus bisa menjadi seperti mereka. Bersama sahabat-sahabat Anda, Anda perlu lanjut bergaul sebagai sahabat mereka. Bersama orang yang lebih

tua, Anda harus bisa hidup dengan mereka dan menghormati mereka. Anda harus mampu menyesuaikan diri dengan mudah. Sebagian orang menjaga agar badan mereka tetap luwes (lentur), agar mereka bisa menekuk badan sesuka hati. Namun, orang yang terlalu kaku tidak mampu menekuk badan. Tetap saja, Anda tidak boleh ceroboh. Bukan berarti bahwa jika Anda luwes, Anda bisa bersikap santai dan ceroboh mengenai segala sesuatu. Bukan! Jangan mengatakan, “BapDada sudah memberi tahu kita supaya bersikap luwes, jadi kami pun santai saja!” Memiliki sifat yang luwes berarti mampu menyesuaikan wujud Anda menurut waktu. Achcha, Anda anak-anak *double foreigner* telah menerima peluang yang baik.

Apakah Anda semua mengingat *drill* tadi? Atau, apakah Anda sudah melupakannya? Semuanya, lakukan *drill* ini sekarang juga. Berkelilinglah. Achcha.

Kepada semua jiwa yang terluhur di segala tempat, mereka yang telah mengirimkan cinta kasih, salam, dan kabar, dan mereka yang juga telah mengirimkan surat cinta kasih yang begitu bagus mengenai bermacam-macam relasi mereka, kabar pelayanan, dan berbagai rencana yang sangat baik, semua itu sudah mencapai BapDada. Masing-masing anak yang telah menulis surat dan melakukan upaya tersebut harus menerima cinta kasih dan salam secara pribadi dari hati BapDada, Sang Penghibur Hati, menurut nama mereka masing-masing. Anak-anak mengasihi Sang Ayah dan Sang Ayah mengasihi anak-anak berjuta-juta kali lipat. Ini akan senantiasa abadi untuk seterusnya. Anda, anak-anak yang penuh cinta kasih, tidak bisa terpisah dari Sang Ayah dan Beliau juga tidak bisa terpisah dari Anda. Anda bersama-sama dan akan selalu bersama-sama.

Kepada semua anak di segala tempat yang menjadikan diri mereka setara dengan Sang Ayah, kepada mereka yang terus-menerus dekat dengan Sang Ayah serta berada di mata, hati, dan dahi Beliau, kepada mereka yang senantiasa tinggal di satu dunia, yaitu dunia Sang Ayah, kepada mereka yang selalu mengikuti BapDada pada setiap langkah, kepada mereka yang terus-menerus mempertahankan keyakinan dan intoksikasi sebagai pemenang yang konstan, yang telah menang dan akan senantiasa menang, kepada anak-anak yang sedemikian luhur, yang sudah lama hilang dan sekarang telah ditemukan kembali, yaitu anak-anak yang paling dikasihi, terimalah cinta kasih, salam, dan namaste dari BapDada.

**Berkah:** Semoga Anda menjadi jiwa yang kuat dan mengetahui nilai penting setiap detik dan setiap pikiran sehingga mengisi penuh rekening tabungan Anda.

Pada zaman peralihan, Anda menerima pencapaian yang tak termusnahkan dari Sang Ayah yang tak termusnahkan, setiap saat. Hanya pada satu masa inilah, sepanjang keseluruhan siklus, Anda bisa menerima keberuntungan yang sedemikian besar. Inilah sebabnya, Anda memiliki slogan: “Jika bukan sekarang, tidak akan pernah!” Tugas luhur apa pun yang harus Anda jalankan, itu harus Anda laksanakan sekarang. Jika Anda memiliki kesadaran ini, Anda tidak akan pernah menya-nyiakan waktu, pikiran, maupun perbuatan Anda. Melalui pikiran kuat Anda, rekening tabungan Anda akan menjadi penuh dan Anda, sang jiwa, akan menjadi kuat.

**Slogan:** Keunikan setiap perkataan dan setiap perbuatan adalah kesucian. Ubahlah hal yang biasa-biasa saja menjadi unik.

\*\*\*OM SHANTI\*\*\*